

# ☆豆知識☆

あんなに暑かった夏が最近肌寒くなってきており、もう秋になって変わってきているのだなと感じています。

秋と言えば皆さん、何を想像されるでしょうか？実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…皆さんが思い浮かべる秋のイメージは何でしょうか？

今日はその中の一つの食欲の秋について、話させてもらおうと思います。

そもそもどうして食欲の秋と呼ばれるようになったのかというと、実はさまざまな理由があります。

人間は気温が低くなってくると体の機能や代謝を維持するために、気づかないうちにたくさんのエネルギーを消費してしまいます。

また生命を維持する為にも使ったエネルギーの分だけ補給する必要があるため、秋になると食欲が増すとされています。

このように人間や動物は寒い冬を越すための準備として秋の段階から食欲が増して多く食べてしまうことから食欲の秋と呼ばれるようになったそうです。

